Agriculture Canada

PRÉPARATION DE MENUS POUR LES PETITES INSTITUTIONS

PUBLICATION 1680
1979

630.4
C212
P1680
1979

LIBRARY / BIBLIOTHÈQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00021647 5

LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
Agriculture
Canada
DEPARTMENTAL LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
ÉDIFICE SIR JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA ONTARIO
K1A 0C5
LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE

630.4
C212
P 1680
1979
Gr.
C.3

Table des matières

ÉTABLISSEMENT DES NORMES 2

UTILISATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR LA PLANIFICATION DES MENUS 2

RÉDACTION D'UN MENU 6

MENUS CYCLIQUES 6

RECETTES NORMALISÉES 31

CONTRÔLE DES PORTIONS 31

L'ART D'ACCOMMODER LES RESTES 31

INDEX DES RECETTES 35

AUTRES INFORMATIONS 36

REMERCIEMENTS 36

Préparation de menus pour les petites institutions

La planification des menus est fondamentale pour tout service alimentaire. On tient compte du nombre d'employés et de leur capacité, de l'équipement, des aliments et des fonds disponibles. Les aliments doivent être appétissants, nutritifs et convenir au mode de vie de la clientèle. Le but de ce livret est d'aider les petits services alimentaires à planifier une variété de menus. Il renseigne sur l'utilisation du Guide alimentaire canadien pour la planification des menus, le contrôle des portions, la rédaction de menus, les recettes normalisées, les menus cycliques et donne des suggestions sur l'art d'accommoder les restes.

Établissement des normes

Avant de planifier un menu, il faut se fixer des normes. Il vous faudra savoir:

- Le nombre de repas et de goûters que vous servirez par jour?
- Si le repas principal sera servi à midi ou le soir? Selon des études, on dort mieux si le repas principal est servi le soir.
- Le nombre de plats que vous offrirez à chaque repas?
- Servirez-vous souvent des côtelettes, des biftecks, des rôtis et des plats en casserole?
- Servirez-vous des soupes ou des salades avec le repas du midi ou du soir ou aux deux repas?
- Servirez-vous du pain à tous les repas? Présenterez-vous du beurre ou de la margarine avec le pain?
- A quelle fréquence répéterez-vous les menus?
- Quelle sorte de viande, de fruits et légumes frais et en conserve, et d'autres denrées devriez-vous acheter?
- Quelle sera la grosseur des portions? Devriez-vous acheter des côtelettes de 140 g ou de 170 g, des oeufs moyens ou gros?

L'établissement de normes avant la planification du menu facilite beaucoup la tâche.

Utilisation du Guide alimentaire canadien pour la planification des menus

Le Guide alimentaire canadien, page 34, vous aidera à planifier des repas nutritifs. Lorsque vous préparez un menu, assurez-vous d'inclure, à chaque jour, au moins le nombre de portions recommandées de chaque groupe d'aliments.

Toutes les diètes, qu'elles soient régulières, molles ou spéciales, devraient être vérifiées avec le Guide alimentaire. Le menu qui suit pour une semaine convient à une diète régulière. Il est équilibré conformément au Guide. Comment vos menus s'y comparent-ils?

Vérifiez vos menus avec le Guide alimentaire canadien en utilisant le tableau d'évaluation à la page 4.

This publication is also available in English as "*Planning Menus for Small Institutions*".

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	½ pamplemousse Choix de céréales prêtes-à-servir Pain doré Sirop d'érable ou de table Lait Thé ou café	Jus d'orange Crème de blé Omelette au fromage Muffin au gruau et beurre ou margarine Gelée de pomme Lait Thé ou café	Jus de tomate Choix de céréales prêtes-à-servir Oeuf poché Rôtie et beurre ou margarine Confiture de framboise Lait Thé ou café	Pruneaux au jus Choix de céréales prêtes-à-servir Oeuf frit Bacon Rôtie et beurre ou margarine Confiture de pêche Lait Thé ou café	Jus de légumes Céréales Red River Oeuf bouilli Muffin au son et beurre ou margarine Confiture de bleuet Lait Thé ou café	Jus de pamplemousse Choix de céréales prêtes-à-servir Oeuf poché Rôtie et beurre ou margarine Miel Lait Thé ou café	Jus de pomme Gruau Oeuf bouilli Rôtie et beurre ou margarine Confiture de fraise Lait Thé ou café
DÎNER	Saucisses et pommes en casserole* Haricots verts à la française Coupe de fruits frais Brownie Lait Thé ou café	Soupe au boeuf substantielle* Sandwich à la salade de légumes* Shortcake aux pêches Lait Thé ou café	Egg roll Chow mein à la dinde* Riz Poires fraîches ou en conserve Biscuits au gingembre Lait Thé ou café	Pizza au pepperoni* Salade verte Gâteau renversé aux bleuets Lait Thé ou café	Fèves au lard Salade de chou avec sauce crémeuse Rôtie Croustade aux pommes Lait Thé ou café	Fromage grillé en soufflés* Haricots aigres-doux* Gâteau aux carottes et aux noix* Lait Thé ou café	Roulés au chou farcis au boeuf Maïs en grains Pomme au four Pain et beurre ou margarine Lait Thé ou café
SOUPER	Soupe poulet et nouilles Foie braisé Oignons braisés Piments verts farcis à la chapelure* Fromage et craquelins Pomme fraîche Lait Thé ou café	Soupe aux légumes Jambon hawaïen* Brocoli Riz Salade verte Flan au caramel Pain et beurre ou margarine Lait Thé ou café	Soupe-crème de champignons Poisson au four avec sauce espagnole Pommes de terre en purée Salade de chou Pouding au chocolat Lait Thé ou café	Soupe boeuf et orge Dinde à la King sur timbales de pain rôti Demi-tomate grillée Choux de Bruxelles Pain d'épice avec purée de pomme Lait Thé ou café	Soupe poulet et riz Ragoût irlandais* Salade mixte Yogourt aux fraises Pain et beurre ou margarine Lait Thé ou café	Soupe-crème de céleri Rôti de porc avec purée de pomme Chou-fleur et petits pois Pommes de terre en purée Compote de rhubarbe et raisins* Pain et beurre ou margarine Lait Thé ou café	Soupe-crème de tomate Poulet au four Navet en purée Pommes de terre rôties ou au four Salade d'épinards* Crème glacée Pain et beurre ou margarine Lait Thé ou café

* Voir recettes aux pages 7 à 30

Comment évaluer

Pour chaque aliment servi qui appartient à un groupe, noircissez la case ou la partie de la case qui s'y rapporte (une case représente une portion). Par exemple, pour 250 mL de lait, noircissez une case dans le groupe du *lait et produits laitiers* et pour 125 mL de yogourt, ½ case. Dans le groupe des *fruits et légumes,* inscrivez un « L » dans chaque case noircie. Ceci représente une portion de légume. Quatre ou cinq cases noircies, dont au moins deux contiennent un « L » indiquent un menu acceptable.

Des cases blanches indiquent qu'il manque des aliments appartenant à un ou plusieurs groupes.

Portions supplémentaires

Les portions supplémentaires d'un groupe d'aliments ne devraient pas être inscrites dans le tableau d'évaluation. Ces portions ne sont prises en considération que si les autres groupes d'aliments n'ont pas été négligés et si le client peut se permettre des calories supplémentaires.

Évaluation des plats mixtes

Même si quelques plats mixtes (comme une salade de chou, de carottes et de raisins) contiennent des aliments d'un même groupe, la majorité cependant comprennent des aliments appartenant à différents groupes. Pour évaluer ces plats, séparez les principaux ingrédients.

Par exemple

200 mL d'un ragoût de boeuf et légumes
boeuf — 1 portion de *viande et substituts*
oignon, pomme de terre, carotte — 1 portion de *fruits et légumes.*

Voici, comme exemple, l'évaluation, pour un adulte, du menu de samedi (voir page 3), utilisant le tableau.

Tableau d'évaluation[1]

ADULTES	Lait et produits laitiers — 2 portions	■	■			
	Pain et céréales — 3 à 5 portions	■	■	■	▒	▒
	Fruits et légumes — 4 à 5 portions (au moins 2 légumes)	■	■	■	■	▒
	Viande et substituts — 2 portions	■	■			
ADOLESCENTS	Lait et produits laitiers — 2 portions	■	■			
	Pain et céréales — 3 à 5 portions	■	■	■	▒	▒
	Fruits et légumes — 4 à 5 portions (au moins 2 légumes)	■	■	■	■	▒
	Viande et substituts — 2 portions	■	■			
ENFANTS (11 ans et moins)	Lait et produits laitiers — 2 à 3 portions	■	■	▒		
	Pain et céréales — 3 à 5 portions	■	■	■	▒	▒
	Fruits et légumes — 4 à 5 portions (au moins 2 légumes)	■	■	■	■	▒
	Viande et substituts — 2 portions	■	■			
FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES	Lait et produits laitiers — 3 à 4 portions	■	■	■	▒	
	Pain et céréales — 3 à 5 portions	■	■	■	▒	▒
	Fruits et légumes — 4 à 5 portions (au moins 2 légumes)	■	■	■	■	▒
	Viande et substituts — 2 portions	■	■			

[1] Une case représente une portion. Les cases foncées représentent les portions minimum recommandées; les cases plus pâles représentent les portions supplémentaires facultatives, suggérées dans le Guide alimentaire.

LISTE DES ALIMENTS: NOMBRE DE PORTIONS

	Lait et produits laitiers	*Pain et céréales*	*Fruits et légumes*	*Viande et substituts*
DÉJEUNER				
Jus de pamplemousse			1	
Choix de céréales prêtes-à-servir		1		
Oeuf poché				1/2
Rôtie		1		
Confiture de fraise				
Lait — 1 verre	1			
Thé ou café				
DÎNER				
Fromage grillé en soufflés		1		1/2*
Haricots aigres-doux			1(L)	
Gâteau aux carottes et aux noix		1		
Lait — 1 verre	1			
Thé ou café				
SOUPER				
Soupe-crème de céleri	1/2			
Rôti de porc avec purée de pomme				1
Chou-fleur et pois			1(L)	
Pommes de terre en purée			1(L)	
Compote de rhubarbe et raisins			1	
Une tranche de pain		1		
Lait — 1 verre	1			
Thé ou café				
PORTIONS TOTALES	3 1/2	5	5(3L)	2

* Ne comptez le fromage que dans un groupe, soit *lait et produits laitiers* ou *viande et substituts*, mais non dans les deux.

TABLEAU D'ÉVALUATION POUR UN ADULTE

Lait et produits laitiers — 2 portions	■	■			
Pain et céréales — 3 à 5 portions	■	■	■	■	■
Fruits et légumes — 4 à 5 portions (au moins 2 légumes)	■	■	■	■	■
Viande et substituts — 2 portions	■	■			

Rédaction d'un menu

Choisissez les plats principaux du midi et du soir. Ces plats coûtent le plus cher et constituent la base du repas. Les nutritionnistes de Santé et Bien-être social Canada recommandent de servir du poisson ou de la volaille au moins 4 fois par semaine à un des deux principaux repas.

Décidez quels légumes accompagneront les plats principaux. Choisissez des légumes qui contrastent avec le plat principal au point de vue texture, forme et couleur. Si le plat principal comporte une sauce, ne servez pas un légume à la crème. Évitez de servir deux légumes de la famille du chou au même repas, i.e., chou, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles, navet. Par exemple, avec des roulés au chou, servez un légume à goût moins fort. Si un plat principal comporte des pâtes ou des pommes de terre, il est préférable de ne pas l'accompagner de riz, de pâtes ou de pommes de terre.

Décidez quelles salades ou soupes iront bien avec les plats principaux et les légumes. Pour certains repas, il n'est pas nécessaire de servir une soupe ou une salade. Les soupes et salades ne devraient pas contenir un des aliments du plat principal et des légumes d'un repas. Si vous servez une assiette froide pour un repas, omettez la salade. Si le plat principal est un mets à la crème, assurez-vous de ne pas servir une soupe-crème.

Ajoutez les desserts au menu. Des desserts aux fruits ajoutent de la couleur à un repas et sont nutritifs. Limitez les aliments à calories vides comme les gâteaux et les tartes à la crème. S'il y a du riz dans le plat principal, servez autre chose qu'un pouding au riz comme dessert.

Planifiez le déjeuner et les goûters de sorte qu'ils complètent les éléments nutritifs nécessaires à chaque jour. Ne servez pas les mêmes aliments plus d'une fois par jour.

Vérifiez le menu. Chaque repas doit présenter diverses couleurs, saveurs, textures et formes. Prenez soin d'y inclure les garnitures nécessaires. A-t-on servi deux fois le même aliment dans un repas ou durant la même journée? Le menu rencontre-t-il les normes nutritives, en le comparant au Guide alimentaire canadien? Le personnel peut-il exécuter le travail? Les fours seront-ils surchargés? Sert-on trop souvent le même aliment durant la semaine? Les aliments sont-ils de saison et disponibles actuellement?

Menus cycliques

Dans un menu cyclique, on planifie les repas pour une période de 3 semaines ou plus. A la fin de la période, le menu est répété. Bien planifié, le menu cyclique permet une utilisation efficace du personnel et de l'équipement, de sorte que ni l'un ni l'autre n'est surchargé ou sous-employé. Il permet d'épargner beaucoup de temps.

L'à-propos des menus cycliques

Les menus cycliques devraient être saisonniers, tout en permettant des changements selon la disponibilité et les prix des aliments. Par exemple, durant l'été, les prix des fruits et légumes frais sont moins élevés que durant l'hiver alors que durant la saison froide, les fruits et légumes congelés et en conserve coûtent moins cher que les produits frais. Des menus cycliques saisonniers tiennent compte de ce fait. Par ailleurs, les gens préfèrent des repas légers durant l'été; ce qui pousse à servir des salades plus souvent. On conseille de planifier quatre menus cycliques, pour le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.

Flexibilité

Un menu cyclique doit être flexible, c'est-à-dire qu'il tient compte des prix spéciaux, de la non-disponibilité d'un aliment et des variations du coût des aliments. Il doit permettre, en outre, d'essayer de nouvelles recettes et d'inclure des aliments différents pour les occasions spéciales et les fêtes. Il doit être plutôt un guide pratique qu'un modèle rigide.

Durée du cycle

La durée d'un menu cyclique dépend du type d'exploitation. Pour un foyer de vieillards où le roulement de la clientèle est plutôt faible, on conseille de planifier un long menu cyclique afin de prévenir les répétitions et la monotonie. Pour un hôpital général où le roulement des patients est plutôt élevé, on conseille des menus cycliques courts. Certains services alimentaires peuvent préférer un cycle de 29 jours, par exemple, à un cycle de 4 semaines (28 jours), de sorte que leur clientèle n'associe pas un certain repas à un jour particulier. Un cycle de 3 à 5 semaines est considéré satisfaisant pour un foyer de vieillards.

Évaluation

A la fin de chaque cycle, faites une évaluation et changez tous les mets peu populaires ou trop chers. Vérifiez souvent les assiettes après les repas. Faites un relevé du coût des aliments et du nombre de portions servies de chaque aliment. Cette pratique épargne temps et efforts lors des approvisionnements et aide aussi à garder les coûts dans les limites du budget. Un menu cyclique planifié avec soin prévient la variation des coûts d'une semaine à l'autre et d'un cycle à l'autre, mais ce n'est qu'en gardant un relevé des coûts et des portions que vous saurez jusqu'à quel point il est efficace.

Recettes normalisées

Une recette normalisée est la mise au point d'un mets par des essais. Outre le nom, on indique dans cette recette le nombre de portions, la grosseur d'une portion, la durée et la température de cuisson, la grandeur du moule, et la liste des ingrédients, les quantités requises (la masse, le volume ou les deux) et la méthode de préparation. Chaque service alimentaire devrait avoir un fichier de recettes normalisées comme outil de base. Utilisez-le pour calculer le coût d'une recette avant de la préparer. Vous saurez ainsi à l'avance si le coût des aliments est toujours dans les limites du budget.

Voir les exemples de recettes normalisées aux pages 7 à 30.

Produits uniformes

Les recettes normalisées assurent la même qualité et la même quantité chaque fois qu'un aliment est servi. Elles évitent les pertes, causées par les échecs ou les préparations de trop grandes quantités. Un client est satisfait lorsqu'il sait que le boeuf stroganoff qu'il a commandé sera aussi bon que la dernière fois. Si le cuisinier est malade un jour, la personne qui le remplace n'a qu'à utiliser les fiches de recettes normalisées pour préparer les repas de la journée.

Aide pour les commandes d'aliments

Les recettes normalisées sont aussi utiles lors des approvisionnements. Il n'est plus question de deviner les quantités à acheter ou d'oublier quelque chose, puisque les quantités et les ingrédients sont écrits sur la fiche-recette. Si le même nombre de portions est préparé à chaque fois, la fiche-recette devient une liste d'épicerie. Cela épargne du temps et empêche d'acheter trop.

Coût des aliments

Les recettes normalisées ne garantissent pas une réduction du coût des aliments, mais fournissent un outil de contrôle. Elles doivent être complémentées par des méthodes de préparation normalisées, une vérification constante des prix pour des achats avantageux, et un contrôle des portions. La méthode de préparation et la grosseur de portion devraient être inscrites dans la recette et suivies de près, pour assurer le nombre de portions désiré, un produit uniforme et un minimum de perte.

Contrôle des portions

Le contrôle des portions signifie que les portions sont mesurées. Chaque personne reçoit ainsi une quantité déterminée de chaque aliment. Il garantit un nombre précis de portions pour chaque lot d'aliment préparé avec une recette normalisée. On ne peut donc manquer d'un mets au milieu du service, du fait que les portions du début étaient trop grosses. Le personnel qui assure le service doit utiliser les louches et cuillères d'une grandeur convenable et quelquefois des balances pour mesurer les portions de façon précise. Économisez de l'argent en ne servant pas de trop grosses portions. Notez la quantité qui reste dans les assiettes.

Comme guide pour les grosseurs de portions, utilisez celles qui sont suggérées dans le Guide alimentaire canadien, page 34 et les grosseurs suggérées dans les recettes, pages 7 à 30.

L'art d'accommoder les restes

Les aliments qui n'ont pas été servis ne doivent pas être gaspillés. Le défi consiste à les utiliser de façon à ce que les gens n'aient pas l'impression qu'ils mangent des restes. Une bonne planification et le contrôle des portions atténuent le problème des restes, mais il y a des occasions où ils ne peuvent être évités. Planifiez les menus de façon à inclure les restes, si possible.

Si l'aliment peut être congelé et que vous disposez de la place pour le faire, congelez-le en portions individuelles pour l'offrir plus tard comme choix supplémentaire. Inscrivez sur l'emballage le nom du produit et la date de congélation et utilisez-le avant 3 mois. Vous trouverez ci-dessous certaines suggestions pour accommoder les restes.

BOEUF

Boeuf barbecue
Assiette de viande froide
Ragoût de boeuf
Boeuf Stroganoff
Hachis de boeuf
Croquettes de viande
Chaussons au boeuf*
Pâté au boeuf
Chow Mein au boeuf*
Pâté chinois
Sandwich chaud au boeuf
Salade-repas du chef*
Piments farcis au boeuf
Boeuf au cari
Hachis de boeuf salé
Pain de viande
Boeuf et nouilles en casserole
Sandwich Reuben
Soupe au boeuf substantielle*

VEAU

Fricassée de veau
Chow Mein au veau*
Sandwich chaud au veau
Assiette de viande froide
Salade-repas du chef*
Veau à la King
Veau au cari
Pain de veau
Veau et nouilles en casserole
Pâté au veau et jambon*
Chaussons au veau*

POULET OU DINDE

Poulet ou dinde à la King
Dinde Divan
Poulet ou dinde à la crème
Chaussons au poulet ou à la dinde*
Salade chaude de poulet ou dinde
Pain de poulet ou dinde
Pâté au poulet ou à la dinde
Soufflé au poulet ou à la dinde
Croquettes de poulet ou dinde
Poulet ou dinde Tetrazzini
Poulet ou dinde et riz ou nouilles en casserole
Poulet ou dinde au cari
Chow Mein au poulet ou à la dinde*
Sandwich à la salade de poulet ou dinde
Assiette de viande froide
Sandwich chaud au poulet ou à la dinde
Club sandwich
Salade-repas du chef*
Burgers au poulet ou à la dinde
Poulet ou dinde barbecue sur brioche

PORC

Porc et nouilles en casserole
Jambon hawaïen*
Chaussons au porc*
Soufflé au jambon
Chaudrée au jambon
Hachis de porc
Chow Mein au porc*
Porc aigre-doux
Assiette de viande froide
Sandwich chaud au porc
Porc barbecue
Salade-repas du chef*
Fritots de jambon et maïs
Bacon et fromage sur rôtie
Croquettes de jambon
Rouelles de porc
Porc Tetrazzini
Jambon à la King
Porc barbecue sur brioche
Pâté au jambon et veau*
Jambalaya

AGNEAU

Pâté à l'agneau
Agneau barbecue
Hachis d'agneau
Assiette de viande froide
Agneau au cari
Ragoût irlandais
Bouillon écossais
Agneau et nouilles en casserole
Chaussons à l'agneau*

LÉGUMES

Soupes-crème
Pommes de terre — Garniture pour pâté chinois
— Salade de pommes de terre
— Pommes de terre O'Brien*
Salades de légumes marinés
Rutabaga (navet) et pommes de terre au four*
Fritots de légumes*

FROMAGE

Soufflés
Sauces au gratin
Omelettes

BLANCS D'OEUFS

Gâteaux des anges
Meringues
Desserts en soufflés

* Voir recettes aux pages 7 à 30

PAINS ET CRAQUELINS

Croutons
Pouding au pain et à la purée de pommes*
Farce au pain
Toast melba
Garnitures de chapelure ou de craquelins émiettés*

CÉRÉALES ET PÂTES ALIMENTAIRES

Viande et pâtes ou riz en casserole
Soupes
Garnitures pour desserts (céréales)

DIVERS

Os — soupes
— bouillons
Restes de gras — faire revenir des oignons pour des mets en casserole
Lait sur — recettes qui demandent du lait sur, oeufs, crêpes, muffins, biscuits à la poudre à pâte, gâteau au chocolat

* Voir recettes aux pages 7 à 30.

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Les menus équilibrés d'après le guide fournissent entre 1 000 et 1 400 calories. Pour augmenter l'apport énergétique, augmentez les quantités consommées ou ajoutez des aliments d'autres catégories.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	**2-3 portions**
Adolescents	**3-4 portions**
Femmes enceintes et allaitantes	**3-4 portions**
Adultes	**2 portions**

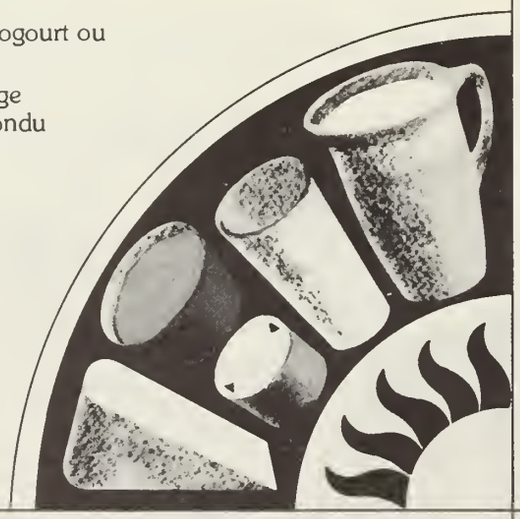
Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Exemples d'une portion

250 ml (1 tasse) de lait, yogourt ou fromage cottage

45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.



viande et substituts
2 portions

Exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces après cuisson) de viande maigre, de volaille, de foie ou de poisson

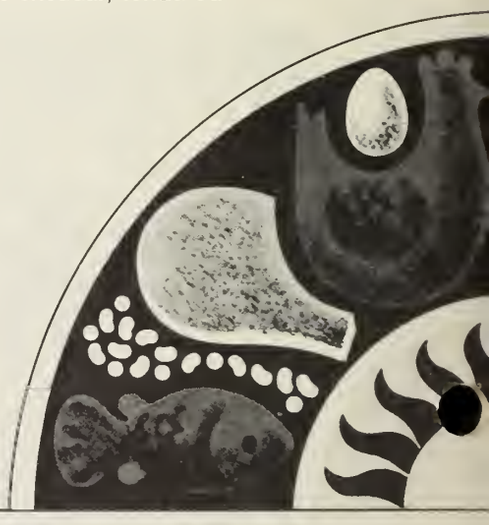
60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides

250 ml (1 tasse après cuisson) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles

80 à 250 ml (1/3 à 1 tasse) de noix ou de graines

60 g (2 onces) de fromage cheddar, fondu ou cottage

2 oeufs



pain et céréales
3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Exemples d'une portion

1 tranche de pain

125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir

1 petit pain ou muffin

125 à 200 ml (½ à ¾ tasse après cuisson) de riz, de macaroni ou de spaghetti

fruits et légumes
4-5 portions

Inclure au moins deux légumes.

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Exemples d'une portion

125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits

125 ml (½ tasse) de jus

1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne

Index des recettes

DESSERTS ET PÂTISSERIES

Compote de rhubarbe et raisins 9
Gâteau aux carottes et aux noix 9
Pouding au pain et à la purée de pomme .. 11

LÉGUMES

Fritots de légumes 13
Haricots aigres-doux 13
Piments verts farcis à la chapelure 15
Pommes de terre O'Brien 15
Rutabaga (navet) et pommes de terre au four . 17

PLATS DE RÉSISTANCE

Chaussons à la viande 17
Chow Mein 19
Fromage grillé en soufflés 19
Jambon hawaïen 21
Pâté au veau et jambon 21
Pizza au pepperoni 23
Ragoût irlandais 25
Saucisses et pommes en casserole 25

SALADES

Salade d'épinards 27
Salade-repas du chef 27

SANDWICHS

Sandwichs à la salade de légumes 29

SOUPE

Soupe au boeuf substantielle 29

Autres informations

Les rapports suivants sont disponibles gratuitement de:
Division des services de commercialisation
Agriculture Canada
Édifice Sir John Carling
Ottawa K1A 0C5
(613) 995-5880

VOLAILLE

— Rapport sur le marché des volailles (hebdomadaire)
— Revue du marché avicole (trimestrielle & annuelle)

PRODUITS LAITIERS

— Rapport sur le marché des produits laitiers (hebdomadaire)
— Revue des produits laitiers (annuelle, incluse comme supplément à l'hebdomadaire)

BÉTAIL

— Rapport sur le marché des bestiaux et de la viande au Canada (hebdomadaire)
— Revue du marché des bestiaux (annuelle)

FRUITS ET LÉGUMES

— Rapport quotidien du marché des pommes de terre (oct. à juin)
— Rapport sur les récoltes et les marchés de fruits, de légumes et de miel (hebdomadaire)
— Cours du marché de gros au détail pour les importations de fruits et légumes (hebdomadaire; disponible séparément pour Montréal et Toronto)

RAPPORT DES PERSPECTIVES ALIMENTAIRES

— Ce bulletin de deux pages est publié mensuellement. Il indique aux acheteurs le mouvement des prix de gros et des approvisionnements alimentaires canadiens pour le mois qui vient. Perspectives alimentaires est disponible gratuitement à:

Direction de l'économie
Agriculture Canada
Édifice Sir John Carling
Pièce 303
Ottawa K1A 0C5

Note:
D'autres publications d'Agriculture Canada pour l'industrie du service alimentaire comprennent:
1656 Achat et entreposage des aliments canadiens
1657 La préparation des légumes pour 50 portions

Pour plus de renseignements, communiquez avec les:
Conseillères en alimentation
Division de la consultation alimentaire
Agriculture Canada
Ottawa K1A 0C5
(613) 995-5880

Remerciements

Sincères mercis à ceux qui ont contribué à la préparation de ce livret.

Jean McCrae
Coordonnatrice de la nutrition
Service d'inspection des foyers pour vieillards
Ministère de la Santé de l'Ontario

Nicole Pellicer
Directrice-adjointe du département de diététique
Hôpital St-Vincent
Ottawa, Ontario

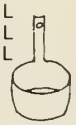
Diane Ruzzaitis
Directrice du service alimentaire
Saga Canadian Management Services Limited
Hôpital St. Mary's of the Lake
Kingston, Ontario

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

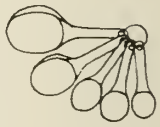
VOLUME
Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL



25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE
Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE
1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR
1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION
La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

Agriculture
Canada

Recettes

Préparation de menus pour les petites institutions

630.4
C212
P1680 c. 1

COMPOTE DE RHUBARBE ET RAISINS

48 portions de 125 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Cassonade	650 g	1 L	Mélanger et chauffer jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
Eau		1,5 L	
Rhubarbe, fraîche ou congelée, décongelée, en morceaux de 2,5 cm	3,5 kg	7,5 L	Ajouter et faire mijoter jusqu'à tendreté (3 à 5 min).
Raisins secs	400 g	600 mL	
Amidon de maïs	65 g	125 mL	Combiner. Ajouter au mélange de rhubarbe et cuire jusqu'à ce que le mélange soit épais et transparent. Retirer du feu.
Eau		250 mL	
Vanille		15 mL	Incorporer en remuant et refroidir.

GÂTEAU AUX CAROTTES ET AUX NOIX

54 portions de 5 × 5 cm

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Farine tout usage	900 g	1,5 L	Mélanger.
Sucre blanc	700 g	875 mL	
Poudre à pâte	25 g	25 mL	
Soda à pâte	15 g	15 mL	
Cannelle	5 g	10 mL	
Muscade	5 g	10 mL	
Clous de girofle	6 g	10 mL	
Sel	10 g	7 mL	
Shortening	500 g	675 mL	Ajouter. Mélanger jusqu'à texture granuleuse.
Noix de Grenoble	250 g	425 mL	Ajouter. Bien mélanger
Carottes, râpées	850 g A.A. 700 g P.C	1,5 L	Ajouter. Mélanger juste assez pour incorporer. Verser dans un moule graissé de 7 L (30 × 45 × 5 cm) Cuire à 180°C jusqu'à ce qu'une légère pression ne laisse aucune marque (40 à 50 min). Refroidir. Étendre le GLAÇAGE AU FROMAGE Couper en 6 × 9
Oeufs	300 g	6 ou 300 mL	
Lait		250 mL	

Glaçage au fromage

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Fromage à la crème, ramolli	2 paquets (227 g chacun)		Réduire en crème.
Huile		125 mL	Incorporer.
Sucre à glacer	500 g	1 L	Ajouter graduellement. Mélanger jusqu'à consistance onctueuse.
Sel		0,5 mL	Étendre sur le gâteau. Refroidir.

POUDING AU PAIN ET A LA PURÉE DE POMME

48 portions de 8 × 8 cm

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	METHODE
Pain rassis	2,2 kg	80 tranches	Étendre 1/3 du pain dans 2 moules graissés de 7 L (30 × 45 × 5 cm).
Purée de pomme	3,1 kg	3 L	Mélanger purée de pomme et raisins secs. Couvrir avec 1/2 du mélange de purée de pomme, 1/3 du pain, le reste du mélange de purée de pomme, ensuite avec le reste du pain.
Raisins secs	320 g	500 mL	
Oeufs	600 g	12 ou 600 mL	Mélanger Verser sur le pain. Cuire 45 min à 180°C. Servir tiède ou froid
Lait		1,5 L	
Sucre blanc	500 g	575 mL	
Zeste de citron, râpé		30 mL	
Cannelle		10 mL	

Variation Suivre la recette de POUDING AU PAIN ET A LA PUREE DE POMME, mais remplacer le pain rassis les raisins secs et la cannelle par 80 tranches de pain aux raisins

FRITOTS DE LÉGUMES

60 portions de 3 fritots

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Farine tout usage	2 kg	3,3 L	Mélanger
Sel		50 mL	
Poivre		2 mL	
Poudre de cari		10 mL	
Poudre à pâte	110 g	125 mL	
Sucre blanc	50 g	60 mL	
Oeufs		12 ou 600 mL	Combiner. Ajouter aux ingrédients secs. Mélanger juste assez pour humidifier
Lait		2 L	
Margarine, fondue	200 g	200 mL	
Légumes cuits, congelés ou en conserve	2,4 kg P.C.	4 L	
Gras pour friture			Déposer par portions de 30 mL dans le gras chaud. Frire à grande friture de 4 à 5 min à 180°C.

HARICOTS AIGRES-DOUX

50 portions de 125 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Haricots verts		2 L ou 4 boîtes (540 mL chacune)	Égoutter les haricots; réserver le liquide.
Haricots jaunes		2 L ou 4 boîtes (540 mL chacune)	
Amidon de maïs	120 g	250 mL	Mélanger.
Sucre blanc	420 g	500 mL	
Vinaigre		500 mL	Ajouter au mélange d'amidon de maïs. Cuire en remuant jusqu'à consistance épaisse et transparente.
Sauce soya		150 mL	
Liquide des haricots		1,5 L	
Margarine	250 g	250 mL	Ajouter margarine et haricots à la sauce. Bien réchauffer.

PIMENTS VERTS FARCIS A LA CHAPELURE

50 portions

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Piments verts	4,2 kg A.A. 3,5 kg P.C.	25	Couper en deux sur la longueur et enlever les graines.
Oignons, hachés	1 kg A.A. 900 g P.C.	1 L	Faire sauter les oignons dans le gras jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
Gras	200 g	200 mL	
Chapelure molle	500 g	2,5 L	Combiner avec les oignons. Farcir les moitiés de piment.
Tomates, hachées	800 g A.A. 700 g P.C.	2 L	
Sel		30 mL	
Poivre		5 mL	
Thym		15 mL	
Bouillon de poulet		1 L	Verser 500 mL de bouillon dans le fond de chaque plat. Cuire à 180°C jusqu'à ce que les piments soient tendres (environ 40 min).
Fromage cheddar, râpé	500 g	1 L	Saupoudrer les piments de fromage, et cuire jusqu'à ce que le fromage fonde.

POMMES DE TERRE O'BRIEN

50 portions de 125 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Oignons, hachés	600 g A.A. 550 g P.C.	1 L	Sauter les oignons dans le gras jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
Gras		100 mL	
Pommes de terre, cuites, en dés	5 kg A.A. 4 kg P.C.	6 L	Mélanger avec les oignons.
Sel		25 mL	
Poivre		5 mL	
Persil frais, haché		250 mL	
Piment doux en conserve, haché		125 mL	
Gras	100 g	100 mL	Faire fondre sur la plaque à griller. Ajouter le mélange de pommes de terre Frire en remuant jusqu'à couleur dorée

RUTABAGA (NAVET) ET POMMES DE TERRE AU FOUR

50 portions de 150 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Rutabaga, chaud, en purée	6,4 kg A.A. 4,8 kg P.C.	4 L	Battre ensemble jusqu'à texture fine.
Pommes de terre, chaudes, en purée	2,5 kg A.A. 2,0 kg P.C.	1,5 L	
Margarine	250 g	250 mL	Incorporer en battant.
Oeufs	300 g	6 ou 300 mL	
Farine tout usage	125 g	200 mL	Incorporer. Placer dans des plats à four individuels de 150 mL, graissés. Cuire 25 min à 190°C.
Poudre à pâte		50 mL	
Sel		30 mL	
Poivre		5 mL	
Muscade		5 mL	
Cassonade	45 g	75 mL	

CHAUSSONS A LA VIANDE

44 portions

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Farine tout usage	3,6 kg	6 L	Mélanger à la vitesse #2 de 30 à 45 secondes.
Sel		50 mL	
Shortening, à température ambiante	1,4 kg	1750 mL	
Eau		1,3 L	Ajouter lentement, mélanger durant 15 secondes. Abaisser à 5 mm d'épaisseur. Tailler en carrés de 15 cm.
Viande cuite, hachée grossièrement	2 kg	5 L	Mélanger.
Oignons, hachés finement	300 g A.A. 275 g P.C.	500 mL	
Sauce Worcestershire		50 mL	
Céleri, haché	300 g A.A. 275 g P.C	500 mL	
Sel		15 mL	
Poivre		5 mL	
Sauge		5 mL	
Bouillon		1 L	Ajouter au mélange de viande. Placer 100 mL sur chaque carré de pâte. Replier en triangles. Presser les bords à l'aide d'une fourchette. Piquer le dessus. Cuire 25 min à 220°C. Servir avec une sauce, si désiré.

CHOW MEIN

50 portions de 250 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Oignons, hachés grossièrement	600 g A.A. 550 g P.C.	1 L	Faire sauter les oignons dans le gras chaud durant 3 à 5 min.
Gras	125 g	125 mL	
Amidon de maïs	170 g	325 mL	Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
Sel		25 mL	
Sucre blanc	105 g	125 mL	
Bouillon de poulet		250 mL	
Bouillon de poulet		2 L	Ajouter aux oignons sautés dans une grande marmite. Incorporer le mélange d'amidon de maïs et cuire jusqu'à consistance épaisse et transparente, en remuant constamment.
Sauce soya		375 mL	
Poulet, boeuf ou porc cuit, en cubes	3 kg	5 L	Ajouter au mélange. Cuire à feu doux de 5 à 8 min, en remuant constamment.
Céleri, tranché en diagonale	650 g A.A. 500 g P.C.	1 L	
Piments verts, hachés grossièrement	500 g A.A. 400 g P.C.	850 mL	
Champignons tranchés, en conserve, égouttés		6 boîtes (2,84 mL chacune)	
Germes de haricots, frais ou en conserve, égouttés		1 boîte (2,84 L)	Ajouter et bien réchauffer.
Nouilles pour chow mein	2 boîtes (142 g chacune)		Étendre sur le chow mein.

FROMAGE GRILLÉ EN SOUFFLÉS

50 portions

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Fromage cheddar doux, râpé	2 kg	5,4 L	Mélanger.
Moutarde préparée		50 mL	
Sauce chili		125 mL	
Sauce à salade ou mayonnaise		375 mL	
Bacon	1,5 kg	50 tranches	Couper les tranches de bacon en deux. Frire jusqu'à presque croustillant.
Brioches à hamburger, coupées en deux		25 brioches	Étendre 50 mL du mélange de fromage sur chaque moitié, garnir de 2 morceaux de bacon. Griller à 10 cm de la source de chaleur jusqu'à ce que le fromage fonde (1 à 2 min).

JAMBON HAWAÏEN

50 portions de 200 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Oignons, hachés grossièrement	500 g A.A. 450 g P.C.	750 mL	Faire sauter les oignons dans la margarine jusqu'à ce qu'ils soient transparents
Margarine	250 g	250 mL	
Amidon de maïs	120 g	250 mL	Mélanger. Ajouter aux oignons. Cuire en remuant jusqu'à consistance épaisse et transparente.
Sel		10 mL	
Cassonade	150 g	250 mL	
Vinaigre		350 mL	
Jus d'ananas		1 L	
Sauce soya		50 mL	
Céleri, haché	500 g A.A. 450 g P.C.	750 mL	Ajouter à la sauce et bien réchauffer
Piments verts, tranchés	500 g A.A. 400 g P.C.	850 mL	
Jambon, en cubes	5 kg	6 L	
Ananas en morceaux, égoutté		1 boîte (2,84 L)	Ajouter. Servir sur un lit de riz, si désiré.

PÂTÉ AU VEAU ET JAMBON

48 portions de 6 × 6 cm

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Soupe-crème de champignons, condensée		2,8 L	Mélanger. Placer dans deux moules de 7 L (30 × 45 × 5 cm)
Lait		500 mL	
Veau, cuit, en cubes	3 kg	4,6 L	
Jambon, cuit, en cubes	1,6 kg	2,2 L	
Pommes de terre, cuites, en dés	1,9 kg A.A. 1,5 kg P.C.	2,2 L	
Pois et carottes mélangés	1,8 kg	2 L	
Poivre		5 mL	
Moutarde sèche		15 mL	
Marjolaine		5 mL	
Farine tout usage	850 g	1,5 L	Mélanger
Poudre à pâte		75 mL	
Sel		15 mL	
Shortening	225 g	300 mL	Ajouter à la farine. Mélanger à basse vitesse jusqu'à texture granuleuse
Lait		750 mL	Ajouter en une fois. Mélanger juste assez pour combiner. Diviser en deux boules. Abaisser à 2 mm d'épaisseur et placer sur le mélange de viande. Couper la pâte en 4 × 6. Cuire 35 à 40 min à 180°C

PIZZA AU PEPPERONI

54 portions de 10 × 15 cm

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Pâte à pizza	3 boules (1,2 kg chacune)		Abaisser chaque boule aux dimensions d'un moule de 7 L (43 × 61 × 3 cm).
Sauce aux tomates		2,2 L	Mélanger. Verser 1/3 de la sauce sur la pâte à pizza dans chaque moule.
Sel d'ail		15 mL	
Origan, séché		30 mL	
Persil, séché		50 mL	
Poivre		5 mL	
Champignons tranchés, en conserve, égouttés		750 mL	Disperser sur la sauce aux tomates.
Pepperoni, en tranches minces	900 g A.A. 850 g P.C.	1,5 L	
Piments verts, hachés	450 g A.A. 350 g P.C.	750 mL	
Fromage mozzarella, râpé	1,7 kg	3,8 L	Répartir sur la pizza. Cuire de 25 à 30 min à 230°C. Couper en 3 × 6.

PÂTE A PIZZA

3 boules (1,2 kg chacune)

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Sucre blanc	50 g	60 mL	Faire dissoudre le sucre dans l'eau.
Eau tiède		1,5 L	
Levure sèche active		30 mL	En saupoudrer l'eau. Laisser reposer 10 min.
Farine tout usage	2,2 kg	3,5 L	Mélanger. Ajouter le mélange de levure. Mélanger à basse vitesse jusqu'à texture lisse et élastique. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume. Abaisser à l'aide du poing. Laisser reposer 10 min. Diviser en 3 boules. Chaque boule suffira pour un moule de 7 L (43 × 61 × 3 cm).
Sel		15 mL	

RAGOÛT IRLANDAIS

50 portions de 200 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Agneau à ragoût désossé	6 kg A.A. 4,3 kg P.C.	4,8 L	Couper la viande en cubes de 1,5 cm. Brunir dans l'huile. Saupoudrer de farine et brunir de nouveau.
Huile	50 g	50 mL	
Farine	300 g	500 mL	
Eau		4 L	Ajouter et faire mijoter de 1 h 15 min à 1 h 30 min. Ajouter plus d'eau, si nécessaire.
Sel		30 mL	
Poivre		5 mL	
Thym		15 mL	
Gousses d'ail écrasées		3	
Pommes de terre, en gros cubes	2 kg A.A. 1,8 kg P.C.	2,8 L	Ajouter et faire mijoter 1 h 15 min de plus ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.
Rutabaga, en gros cubes	1 kg A.A. 850 g P.C.	1,4 L	
Carottes en tranches de 2,5 cm	2 kg A.A. 1,5 kg P.C.	2,5 L	
Oignons, hachés	600 g A.A. 550 g P.C.	1 L	
Céleri, en dés	1 kg A.A. 900 g P.C.	1,6 L	

SAUCISSES ET POMMES EN CASSEROLE

50 portions de 200 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Saucisses de porc	6 kg A.A. 3,5 kg P.C.	5,5 L	Faire brunir les saucisses. Égoutter; réserver le gras qui s'égoutte. Trancher les saucisses.
Gras égoutté des saucisses		250 mL	Mélanger avec les saucisses. Placer dans des plats à four individuels de 250 mL.
Purée de pomme	3 kg	1 boîte (2,84 L)	
Muscade		10 mL	
Sel		10 mL	
Poivre		2 mL	
Persil frais, haché		50 mL	
Nouilles, larges	1 kg A.A. 3 kg P.C. (cuites)	3 L	
Chapelure, beurrée	200 g	375 mL	Mélanger. Garnir chaque plat de 10 mL du mélange. Cuire 30 min à 180°C.
Persil frais, haché		60 mL	

SALADE D'ÉPINARDS

50 portions de 250 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Épinards	2,2 kg A.A. 1,8 kg P.C.	11 L	Déchiqueter et combiner.
Laitue	2,2 kg A.A. 2 kg P.C.	8 L	
Oignons, tranchés	300 g A.A. 250 g P.C.	750 mL	Ajouter.
Bacon	500 g	250 mL	Frire et égoutter. Émietter et ajouter à la salade.
Huile		375 mL	Combiner et bien mélanger. Ajouter à la salade juste avant de servir et remuer.
Vinaigre de vin rouge		375 mL	
Sel		15 mL	
Moutarde sèche		15 mL	
Paprika		15 mL	
Poudre d'ail		5 mL	

SALADE-REPAS DU CHEF

50 portions de 275 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Laitue pommée	2,2 kg A.A. 2,1 kg P.C.	4 pommes	Déchiqueter.
Céleri, tranché	550 g A.A. 500 g P.C.	1 L	Ajouter. Assaisonner de sel et poivre. Remuer délicatement. Refroidir.
Oignons verts, tranchés	180 g A.A. 150 g P.C.	500 mL	
Radis, tranchés	300 g A.A. 250 g P.C.	750 mL	
Piments verts, en dés	200 g A.A. 150 g P.C.	300 mL	
Tomates, en sections	2,2 kg A.A. 2,1 kg P.C.	3,3 L	
Concombres, pelés, en dés	600 g A.A. 500 g P.C.	750 mL	
Fromage suisse, en lanières	1 kg	2,5 L	
Jambon cuit, en lanières	1 kg	2,5 L	
Dinde ou poulet cuit, en lanières	1 kg	2,5 L	
Sauce à salade à la française		1 L	Servir avec la salade.

SANDWICHS A LA SALADE DE LÉGUMES

50 sandwichs ouverts

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Radis, hachés finement	500 g A.A. 450 g P.C.	1 L	Combiner. Laisser reposer durant 1 h. Égoutter.
Concombres, hachés finement	1,5 kg A.A. 1,5 kg P.C.	2,2 L	
Piments verts, hachés finement	600 g A.A. 450 g P.C.	1 L	
Oignons, hachés finement	300 g A.A. 280 g P.C.	500 mL	
Sel		20 mL	
Poivre		3 mL	
Sauce à salade ou mayonnaise		375 mL	Ajouter juste avant de servir et bien mélanger.
Pain de seigle beurré		50 tranches	Portionner 50 mL du mélange sur chaque tranche de pain. Garnir de tranches de radis ou d'anneaux de piment vert, si désiré.

SOUPE AU BOEUF SUBSTANTIELLE

50 portions de 200 mL

INGRÉDIENTS	MASSE	VOLUME	MÉTHODE
Boeuf haché	2,3 kg		Faire brunir la viande avec céleri, oignons et ail jusqu'à ce que les oignons soient transparents. Égoutter l'excès de gras.
Céleri, haché	600 g A.A. 550 g P.C.	1 L	
Oignons, tranchés mince	450 g A.A. 400 g P.C.	850 mL	
Gousses d'ail		4	
Chou, râpé	300 g A.A. 250 g P.C.	750 mL	Ajouter et faire mijoter 30 min en remuant occasionnellement. Refroidir, enlever le gras.
Rutabaga, haché	450 g A.A. 350 g P.C.	625 mL	
Carottes, hachées	450 g A.A. 350 g P.C.	625 mL	
Bouillon de boeuf		5 L	
Tomates en conserve		4 boîtes (796 mL chacune)	
Sel		25 mL	
Poivre		5 mL	
Feuilles de laurier		4	
Basilic		10 mL	
Sauce Worcestershire		25 mL	
Macaroni, non cuit	500 g A.A.	1 L	Ajouter, faire mijoter durant 15 min

Agriculture
Canada